الرشاقة في ضوء علوم الطب المعاصر

■ الدكتور نوري جعفر

رشاقة الجسم تعني - في هذه المقالة الموجزة - نحافته . والشخص الرشيق الجسم هو نقيض الشخص البدين (السمين : الضخم :) .

كما ان الرشيق - من الجهة الثانية - يختلف ايضا عن النضو (المهزول : النحيل : الضعيف) بفعل المرض او الشيخوخة او الحمية او قلة تناول الطعام . ورشاقة الجسم هذه تعني - بمقاييس علم الطب الحديثة - ان الوزن الطبيعي للشخص يساوي طوله (مقدرا بالسنتمترات) ناقصا (١٠٠) : (مع جواز ارتفاعه عن ذلك المقدار بما لا يزيد عن ١٥٪ وما لا ينقص او يقل عن ١٠٪ .

تنطلق في الوقت الحاضر شكوى تحذر الناس في كثير من انحاء العالم من مغبة الافراط في تناول الطعام من الناحية الكمية وتدعو الى تنوعه بمقادير متكافئة وتنظيم اوقات تناوله للمحافظة على رشاقة الجسم - ويمارس الجسم نشاطه اليومي المعتاد بكفاءة وعلى افضل وجه مستطاع . كما ان موضوع التغذية اثار ايضا منظمة الامم المتحدة بالنسبة للدول المتقدمة والمتخلفة على حد سواء : فهناك - من جهة - ظاهرة سوء التغذية ونقصها لدى كثير من الناس (في الدول المتخلفة بصورة خاصة) . وهناك - من الجهة الاخرى - الافراط في تناول الطعام (في الدول المتقدمة على وجه الخصوص) .

لاشك في ان الموازنة بين الشخص السمين ونظيره النحيف تكون دائما لصالح النحيف من الناحية الصحية ومن ناحية رشاقة الحركات وخفتها ومن الناحية الجمالية وربما ايضا من ناحية الاستمرار على الحياة لفترة زمنية اطول بفعل عدم التعرض لكثير من الامراض الناجمة عن السمنة (المفرطة بصورة خاصة) : التي يعتبرها الاطباء المعاصرون حالة مرض ويوصون بتجنبها والتخلص منها بجميع الوسائل الصحية الايجابية المتاحة .

والاطباء يعزون - منذ القرن الماضي - العامل البايولوجي الاساس الذي يؤدي الى السمنة (بفعل تناول الطعام المفرط) الى ما يسميه علماء النفس القدامى - دون سند علمي - « غريزة المحافظة على الحياة لدى الفرد نفسه ولدى النوع الانساني ولأشباع ما يسمونه دون وجه حق « غريزة الجوع » .

وهذا يعني ان السمنة تحصل في العادة من تناول الطعام بافراط وبشهية . والشهية - في اصولها البايوكيمياوية - هي اساس الشعور بالجوع والدافع الرئيس لتناوله . وقد ثبت لدى الاطباء المعاصرين المختصين بعلم الدماغ وجود « مركز » طعامي في القسم الدماغي الواقع تحت المخ مؤلف - بدوره - من مركزين دماغيين متعارضي الوظيفة : احدهما « مركز الجوع » والاخر « مركز الشبع » فدلت التجارب المختبرية - التي اجريت على الفئران - ان « مركز الجوع » الدماغي عندما يستثار بالتنبيه الكهربائي لدى الحيوان الشبعان فانه يعود ثانية الى اناء الطعام المملوء ويستمر على تناول مافيه بشره او نهم دون انقطاع مادام الطعام امامه ومادام المركز الدماغي المشار اليه مستثارا .

وحصل العكس في تجارب اخرى : في حالة تنبيه مركز الشبع الدماغي حيث وجد ان الحيوان الجائع يبتعد عن الاناء المملوء بالطعام امامه طالما كان ذلك المركز الدماغي مستثارا .

وقد عززت تلك التجارب تجارب اخرى ازيل في بعضها مركز الشبع عند بعض الحيوانات وازيل مركز الجوع عند حيوانات اخرى . فتعرضت الحيوانات في الحالة الاولى الى السمنة المفرطة . وتعرضت الاخرى الى الهزال والموت في قفص مملوء بالطعام .

يفترض بعض الاطباء المختصين بعلم الدماغ حدوث مايسمونه « ايقاعات السرور » pleasuue rhythms في دماغ الجائع اثناء تناول الطعام . ويفترضون ايضا وجود مايسمونه « الشره العصبي » nervous cluttory : اي تناول الطعام بافراط دون الحاجة البايولوجية الماسة اليه بل استجابة لتنبيه عصبي nervous stimulation : وهذا يحصل لدى الشخص - غير الجائع - عندما يتناول مثلا قطعة من الحلوى في غير وقت تناول الطعام . وهذا احد عوامل حدوث السمنة .

ومع ذلك فان كثرة تناول الطعام - وربما ايضا الافراط في تناوله - لا يؤدي حتما وبالضرورة الى حدوث السمنة لدى كثير من الناس بفعل تركيبهم الفسلجي الخاص وانتفاء وجود مايسميه اطباء الدماغ « الميل الفطرى للسمنة » the heredit- ary predis position to over weight¾



كشف بعض الاطباء البارزين قبل بضع سنوات - في ضوء دراسات تجريبية - استغرقت سنين طويلة عن الاسس البايوكيمياوية التي تكمن وراء حدوث السمنة وتؤدي حتما اليها . ودراساتهم هذه ترتبط بدراسة الهورمونات والحوامض الامينية والانزيمات . وتركزت بالدرجة الاولى على هورمون النمو : الذي هو سلسلة مؤلفة من (١٩١) حامضا امينيا . ثبت لهم ان لكل منها وظيفة خاصة (غير الوظيفة المشتركة) وذلك عن طريق استخدامهم اساليب بايوكيمياوية معقدة تؤدي الى تفكيك الانزيمات . فقد درس هؤلاء المختصون هورمونات البروتين المسماة « الجزئيات الضخمة » super molecules وتوصلوا الى ان كل جزيء منها ينجز بمفرده وظيفة خاصة به مقصورة عليه بالاضافة الى انجازه مع المجموعة وظيفة اساسية مشتركة . فهورمون الحز - الذي هو في الاصل موضوع دراستهم - مسؤول عن عملية نمو الجسم لكنه في الوقت نفسه يقوم بعملية تفكيك جزيئات الدهون او الشحوم وينظم ايضا عملية المواد السكرية والمعدنية .



وعندما حقن بعض المختصين فئة من الارانب بالانزيمات المستخرجة من جزيئات هورمون الحز حدث مالم يكن في الحسبان : حيث بدت على الارانب زيادة ملحوظة في محتويات الحوامض الدهنية في دمها (الناجمة في الاصل عن تفسخ الدهون) . وهذا بنظرهم دليل ايجابي حاسم على تناقص وزن الارانب . وباستخدامهم طرقا بايوكيمياوية معقدة استطاعوا عزل محتويات الحامض الدهني وخلط كل واحد من محتوياته من طعام الارانب للتعرف على اي من تلك المحتويات المسؤول عن تناقص الوزن في هذه الحالة . فثبت لهم - بعد تجارب عديدة - ان الحوامض الامينية التي تقع مابين الحامض الاميني الحادي والثلاثين والرابع والاربعين ومابين السابع والسبعين ١٠٧ - في هورمون النمو - هي التي سببت تناقص الوزن .

واعيدت التجارب المشار اليها مرات متعددة فحدث الشيء نفسه ومع ان التجارب المشار اليها مازالت مقتصرة على الحيوانات لكن الاطباء يأملون تطبيقها على البشر في فترة لاحقة ثم استحضار العقاقير الطبية لاغراض الاستعمال بعد ذلك وعلى اساسه